

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質
1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		860
	ちくわのチーズ焼き	ちくわ	チーズ					
	ピーナッツあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ピーナッツバター	35. 8
	五目豆	豚肉 さつまあげ 大豆	昆布	にんじん インゲン	ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
2 (金)	五島茶プリン		牛乳	お茶の葉		プリンの素		828
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	鯉の揚げ煮	かつお			しょうが	砂糖	油 ごま ごま油	
	三色あえ			ほうれん草 にんじん	たくあん	砂糖	ごま	
	沢煮椀	豚肉		にんじん キヌサヤ	たけのこ しいたけ		油	36. 2
	柏餅					柏餅		
7 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		871
	グラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草	たまねぎ しめじ	マカロニ 小麦粉 白花豆	マーガリン 油 豆乳クリーム	
	アーモンドサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	アーモンド オリーブオイル	34. 5
	卵スープ	卵 ノンフライつくね		にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ			
8 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		712
	サバの黄金焼き	サバ					マヨネーズ 豆乳クリーム	
	切干大根の甘酢あえ				切干大根 きゅうり とうもろこし	砂糖		31. 5
	キャベツのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	キャベツ ねぶかねぎ			
9 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		782
	手作りシュウマイ	鶏肉	スキミルク	ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ 根深ねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油	
	タイビーエン	豚肉 あさり うずら卵		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし 木くらげ しょうが	はるさめ	ごま油	34. 6
12 (月)	揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	油	849
	牛乳		牛乳					
	スタミナサラダ	豚肉		ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油	36. 5
	ベーコン煮	ベーコン		にんじん インゲン	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
13 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		726
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 赤みそ		ピーマン にんじん	キャベツ	砂糖	油	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく		油	31. 8
	チーズ		チーズ					
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		816
	家常豆腐	豚肉 生揚げ 赤みそ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	
	夏みかん				なつみかん			40. 1
15 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		803
	ししゃもの塩焼き		ししゃも				油	
	茎わかめのきんぴら	鶏肉 ちくわ	くきわかめ	にんじん インゲン	もやし	砂糖	油	32. 9
	みそ肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	
16 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		768
	ザンギ	鶏肉 卵			しょうが にんにく	砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油	
	野菜の磯風味		しそ味ひじき	ほうれん草 にんじん	きゅうり			29. 4
	五目汁	生揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく もやし			
19 (月)	五島三菜ごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ゆで干し大根 グリンピース	米 砂糖	油	805
	牛乳		牛乳					
	たまごやき	卵 豚肉	スキミルク	にんじん インゲン	切干大根	砂糖	油	39. 3
	キャベツのごま酢あえ			アスパラガス にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
	五島豚の肉団子汁	豚肉	わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ			
20 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		873
	肉みそ納豆	豚肉 納豆 みそ			根深ねぎ	砂糖	ごま ごま油 油	
	ひよっつるの酢の物		ひよっつる	ピーマン	きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま	34. 5
	筑前煮	鶏肉 生揚げ		にんじん インゲン	こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	
	味付け海苔		のり					
21 (水)	チキンカレー（麦ごはん）	鶏肉	チーズ スキミルク	にんじん	たまねぎ 枝豆 すりおろしりんご にんにく	米 麦 じゃがいも	油	798
	牛乳		牛乳					
	野菜とハムのサラダ	ハム		ピーマン	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	31. 2
	オレンジ				オレンジ			
22 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		871
	レバーの中華揚げ	レバー竜田揚げ 鶏肉		にんじん にら	とうもろこし	でん粉 砂糖	油 ごま	
	五目中華スープ	豚肉 卵 はんぺん		チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ 木くらげ しょうが		ごま油	42
23 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		861
	さばの香草パン粉焼き	サバ 卵	粉チーズ	パセリ		パン粉	オリーブオイル	
	ゴマネーズサラダ（マヨネーズ）				キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	ごま マヨネーズ	36. 8
	ビーンズスープ	ベーコン 大豆		トマト	たまねぎ キャベツ グリンピース	じゃがいも ひよこ豆 レンズ豆	マーガリン	
26 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		792
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 でん粉		
	いかの酢みそあえ	いか みそ	わかめ		きゅうり	砂糖	ごま	33. 3
	芋団子汁	豚肉		にんじん	だいこん 根深ねぎ	じゃがいも でん粉	油	
27 (火)	黒砂糖蒸しパン	卵	牛乳		レーズン	小麦粉 黒砂糖	油	858
	牛乳		牛乳					
	スパゲティナポリタン	豚肉 ウインナー	粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	スパゲティ	マーガリン	29. 9
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
28 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		848
	いり卵	卵 ハム	チーズ		たまねぎ グリンピース	砂糖	油	
	レモンあえ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖		33. 6
	旨煮	鶏肉 生揚げ	昆布	にんじん インゲン	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
29 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		776
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			
	ふしめんサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	ふしめん 砂糖	練りごま 油 こ	31. 9
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		867
	手作りハンバーグ	豚肉 牛肉 卵			たまねぎ	パン粉 砂糖		
	じゃこソテー	油揚げ	煮干	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	油	41. 1
	野菜のホワイトスープ	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし	じゃがいも	マーガリン	